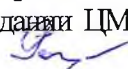



Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«ЕЛАБУЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»


Рассмотрено  
на заседании ЦМК ОУД и ОГСЭ

  
В.Г. Романова  
«27» августа 2022 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УМР

  
О.С.Шарборина  
«29» августа 2022 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УПР

  
А.В. Шмухаметова  
«29» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Специальность: **11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт**  
**радиоэлектронной техники (по отраслям)**

г. Елабуга, 2022 г.

Рабочая программа разработана с учетом требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №541 от 15 мая 2014 года;

- Федерального закона 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 г. №441 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Елабужский политехнический колледж»

Разработчик: Пестерев И.С. – преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

---

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовке в области обслуживания радиоэлектронной техники.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся:

Л 9 – Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Л 18 – Организованный и дисциплинированный в мышлении и поступках.

Л 22 – Активно применяющий полученные знания на практике.

Л26 – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения ОГСЭ.04 Физическая культура должны быть сформированы *общие компетенции*:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **348** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа;  
самостоятельной работы обучающегося **174** часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
практических занятий	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета – в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, дифференцированного зачета в восьмом семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>32 30 с/р</b>	
Теория: Легкая атлетика	Техника безопасности при работе в игровом, тренажерном залах, на лыжной подготовке.	4	1, 2
Тема 1.1. Совершенствование низкого старта, стартового разгона	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Техника выполнения низкого старта, стартового разгона, 2. Изучение техники бега по пересеченной местности. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	<u>Практические занятия:</u> 1.Техника выполнения низкого старта, стартового разгона. 2.стартовый разгон на отрезках 40, 60 метров.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники низкого старта.	6	
Тема 1.2. Бег 100 метров. Совершенствование прыжка в длину с места.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2.Развитие быстроты. 3. Техника метания гранаты.	2	1, 2
	<u>Практические работы:</u> 1. Бег на отрезках 40, 60 м. 2.Выполнение метания.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – бег 100 метров на время.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники низкого старта	6	
Тема 1.3. Прыжок в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Длительный бег с разной интенсивностью. 2.Совершенствование прыжка в длину с разбега 3.Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1, 2
	<u>Практические занятия:</u> 1.Подобрать индивидуальный разбег.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> прыжок в длину с места.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции.	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1.4.</b> Бег 400 метров. Техника бега по пересеченной местности.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование бега на средние дистанции. 2.Техника и тактика бега по слабопересеченной местности.	2	1,2
	<u>Практические занятия:</u> 1.Техника бега по прямой 2. Отработка бега в подъем, на спуске. 3.Техника бега на финише, финишный рывок.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – бег 400 метров на время	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники бега по пересеченной местности.	6	
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину с разбега	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие выносливости.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование прыжка в длину с разбега, 2. Подводящие упражнения, индивидуальный подбор расстояния для разбега.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – прыжок в длину с разбега.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники бега по пересеченной местности.	6	
<b>Раздел 2. ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>46 24 с/р</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Правила игры. Совершенствование элементов волейбола.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование элементов волейбола 2.Правила игры в волейбол.	4	1,2
	<u>Практические занятия:</u> 1.Выполнение элементов волейбола.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление знаний правил волейбола и совершенствование судейства.	6	
<b>Тема 2.2.</b> Блокирование: одиночное, групповое. Верхняя передача	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Изучение техники одиночного блокирования, техники и тактики группового блокирования. 2. Выполнение специально-подводящих упражнений. 3.Развитие быстроты, ловкости и координации.	6	1,2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Практические занятия:</u> 1.Отработка верхней передачи в парах. 2.Блокирование одиночное, групповое	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление знаний правил волейбола и совершенствование судейства, техники блокирования.	6	3
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива - верхняя передача в паре	2	1, 2
<b>Тема 2.3.</b> Нижняя передача. Совершенствование верхней подачи.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Техника нижней передачи. 2.Блокирование. 3.Судейство.	6	1, 2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование подач, развитие ловкости, координации. 2.Совершенствование нижней передачи. 3.Отработка верхней подачи.	4	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива - нижняя передача в паре	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение правил игры, судейство.	6	3
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя подача. Техника нападающего удара	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие быстроты, ловкости и координации. 2.Отработка верхней подачи.	6	1, 2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование верхней прямой и подачи. 2. Выполнение специально-подводящих упражнений. Развитие быстроты, ловкости и координации. 3.Изучение техники нападающего удара, выполнение поэтапно.	6	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – верхняя подача.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> техника нападающего удара.	6	3
<b>Раздел 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>26 40 с/р</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование классических ходов.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование классического попеременного хода 2.Совершенствование классических одновременных ходов.	4	1,2
	<u>Практическая работа:</u> 1.Совершенствование техники классических ходов.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	2.Прохождение отрезков 50 метров классическими: попеременными и одновременными ходами.		
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование техники классических ходов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
<b>Тема 3.2.</b> Одновременные классические хода	Содержание практического материала: 1.Совершенствование классического попеременного хода 2.Совершенствование классических одновременных ходов.	4	1,2
	<u>Практическая работа:</u> совершенствование техники одновременного классического хода. Прохождение отрезков 50 метров одновременным: одношажным, двушажным, безшажным ходами.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование техники классических ходов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
<b>Тема 3.3.</b> Попеременные классические хода.	Содержание практического материала: 1.Подводящие упражнения на отрезках 100 метров. 2.Совершенствование классического попеременного хода 3.Прохождение отрезков 200 м. попеременным двухшажным ходом	2	1,2
	<u>Практическая работа:</u> совершенствование техники одновременного классического хода. Прохождение отрезков 50 метров попеременным двухшажным классическим ходом.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование техники классических ходов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
<b>Тема 3.4.</b> Скоростная работа на отрезках 500 метров.	Содержание практического материала: 1.Техника прохождения пологих подъемов попеременным двухшажным ходом. 2.Техника прохождения подъемов «елочкой», «лесенкой»	2	1,2
	<u>Практическая работа:</u> 1.Техника подъема «елочкой», «лесенкой». 2.Прохождение отрезков 50 метров сходу «елочкой».	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование техники подъемов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
<b>Тема 3.5.</b> Итоговое занятие по лыжной подготовке. Зачет	Практическая работа: 1.Прохождение отрезков 100 м классическим попеременным ходом. 2. Прохождение отрезков 100 м классическими одновременными ходами. ходом.	2	1,2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Контрольная работа:</u> техника прохождения классическим попеременным двушажным ходом, одновременными (безшажным, одношажным, двушажным) ходами.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование классических ходов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
<b>Раздел 4. БАСКЕТБОЛ</b>		<b>22 32 с/р</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование передач, броска с 2-х шагов. Тактика нападения.	Содержание практического материала: 1.Правила игры. 2.Совершенствование передач 3.Тактика нападения	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Передача мяча: от груди, из-за головы, от плеча левой, правой рукой, сбоку, с отскоком от пола. 2.Бросок с 2-х шагов. 3.Тактика игры в нападении.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение правил баскетбола, тактики игры в нападении.	6	3
<b>Тема 4.2.</b> Штрафной бросок. Тактика игры в защите.	Содержание практического материала: 1.Выполнение штрафного броска. 2.Тактика игры в защите.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> совершенствование штрафного броска. Развитие координации, ловкости.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Тактика игры в защите. Правила игры.	6	3
<b>Тема 4.3.</b> Броски с 2-х шагов. Тактика командной игры.	Содержание практического материала: 1.Бросок с 2-х шагов поэтапно, в целом. 2.Тактика игры в защите, нападении. 3. Тактика командной игры.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование бросков с двух шагов. 2.Развитие координации, ловкости.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Тактика игры. Правила игры в баскетбол.	6	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 4.4.</b> Тактика нападения, защиты.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Тактика игры в нападении. 3. Тактика игры в защите.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Тактические действия в защите, нападении. 2. Командная игра. 3. Судейство.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> Сдача нормативов по баскетболу.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> тактика командной игры.	8	3
<b>Тема 4.5.</b> Командная игра. Судейство.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Тактика игры в нападении. 3. Тактика игры в защите.	2	1,2
	<u>Контрольная работа:</u> Сдача нормативов по баскетболу. судейство.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение правил игры.	6	3
<b>Раздел 5. ОФП</b>		<b>36 48 с/р</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Техника безопасности при работе в тренажерном зале. 2. Основные группы мышц. 3. Комплекс на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	2	1,2
	<u>Практические занятия:</u> Комплекс упражнений на развитие верхнего плечевого пояса. Составление индивидуального комплекса.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Выполнение составленного индивидуального комплекса на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	6	3
<b>Тема 5.2.</b> Работа на развитие мышц брюшного пресса.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Комплекс на развитие мышц брюшного пресса. 2. Составление индивидуального комплекса на развитие мышц брюшного пресса.	2	1,2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Техника выполнения отдельных упражнений. 2. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. 3.Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. 4.Упражнения с собственным весом.	2	
	<u>Самостоятельная работа студентов:</u> Выполнение индивидуального комплекса на развитие мышц брюшного пресса.	6	3
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на развитие мышц ног. Силовая выносливость	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Комплекс на развитие мышц ног. 2.Составление индивидуального комплекса на развитие мышц ног 3.Развитие силовой выносливости.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> Техника выполнения отдельных упражнений. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. Упражнения с собственным весом.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Выполнение индивидуального комплекса на развитие мышц ног.	6	3
<b>Тема 5.4.</b> Комплекс ОФП №1.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Выполнение комплекса ОФП №1. 2..Развитие силовой выносливости.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Техника выполнения отдельных упражнений. 2.Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. 3.Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. Упражнения с собственным весом. 3. Выполнение готового комплекса ОФП №1.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> <u>Сдача нормативов по ОФП</u>	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Изучение основных групп мышц. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Составление индивидуального комплекса развития мышц.	6	3
<b>Тема 5.5.</b> Комплекс ОФП №2	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Сдача нормативов ОФП. 2..Развитие силовой выносливости	2	1,2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Практическое занятие:</u> Техника выполнения отдельных упражнений Сдача нормативов по ОФП	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача нормативов по ОФП.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Составление индивидуального комплекса развития мышц.	6	3
<b>Тема 5.6.</b> Упражнения на развитие мышц ног.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Особенности использования тренажеров для развития мышц ног. 2. Особенности составления комплекса упражнения без использования тренажеров.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Техника выполнения отдельных упражнений. 2. Упражнения на развитие основных групп мышц. 3. Упражнения с собственным весом. 4. Акцентированное развитие гибкости на основе включения специальных упражнений.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Изучение основных групп мышц. Развитие мышц ног	6	3
<b>Тема 5.7.</b> Итоговое занятие по ОФП. Сдача нормативов	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. 2. Развитие координации.	2	1.2
	<u>Практическое занятие:</u> выполнение упражнений на развитие гибкости, координации (стоя, сидя, с партнером, в статике).	2	
	<u>Самостоятельная работа</u> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	6	3
	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Совершенствование упражнений на развитие различных групп мышц, 2. упражнения на развитие гибкости.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Техника выполнения упражнений 2. Выполнение специально-подготовительных упражнений.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Самостоятельная работа:</u> Выполнение упражнений на развитие гибкости, координации.	6	3
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>10</b>	
<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>174</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных элементов, упражнений);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия материально-технической базы.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Оборудование спортивного комплекса;

- комплект нормативно – правовой документации по реализации ФГОС;
- инвентарь по видам спорта:

волейбол,

баскетбол,

футбол,

н/теннис,

гимнастика,

лыжная база.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор / интерактивная доска;
- аудиосистема.

#### **3.2. Информационное обеспечение:**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура: учебник для студ.учреждений СПО (7-е издание) - М., 2020 г.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018 г.



2. Васильков А.В. «Теория и методика физического воспитания»- Феникс, 2017 г.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2019 г.

5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. – Физкультура и спорт- 2018.

Интернет-ресурсы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО (7-е издание) - М., 2020. [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.academia-library.ru/>

2. Мобильное электронное образование - экосистема цифровых образовательных ресурсов для непрерывного обучения и развития [электронный ресурс] – режим доступа <https://mob-edu.ru/>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения контрольных нормативов учитывая индивидуальные особенности. Критерием оценок по физической культуре являются качественные и количественные показатели, :степень овладения программным материалом, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Результаты обучения (освоение умения, усвоенное знание)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.</li> <li>- закреплять потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Выполнение нормативов и индивидуальных тестовых заданий.</p> <p>Выполнение рефератов, индивидуальных заданий.</p>
<p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>  Знать технику выполнения низкого старта  Уметь выполнять прыжок в длину с места  Бег на короткие, средние, длинные дистанции</p> <p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b>  Знать правила игры  Уметь выполнять нижнюю, верхнюю передачу  Верхнюю прямую, нижнюю подачи  Нападающий удар  Блокирование  Командная игра</p> <p><b>ОФП</b>  Знать технику безопасности при работе на тренажерах  Уметь развивать группы мышц</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- верхнего плечевого пояса</li> <li>- мышц спины</li> <li>- брюшного пресса</li> </ul>	<p>Индивидуальный контроль  Метод контроля: выполнение контрольных нормативов  Групповой контроль  Фронтальный контроль</p>

Результаты обучения (освоение умения, усвоенное знание)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- мышц ног</p> <p><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p>Уметь проходить дистанцию, выполняя технику передвижения классическими ходами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- попеременный</li> <li>- одновременный одношажный</li> <li style="padding-left: 40px;">двухшажный</li> <li style="padding-left: 40px;">безшажный</li> </ul> <p>Коньковый ход</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- попеременный</li> <li>- одновременный</li> </ul> <p>Подъемы разными стилями</p> <p>Торможение и остановка на пологих спусках</p> <p><b>ГИМНАСТИКА</b></p> <p>Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости, координации</p> <p>Уметь выполнять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед, назад</li> <li>- упражнение «мостик»</li> <li>- «колесо»</li> <li>- «шпагат», «полушпагат»</li> <li>- кувырок в движении</li> </ul> <p>Уметь составить и показать гимнастический комплекс с элементами акробатики</p> <p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p> <p>Знать технику выполнения передачи эстафетной палочки</p> <p>Уметь выполнить</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> <li>- Эстафетный бег</li> </ul>	

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
119 ( девети на осум ) листов  
Заместитель директора по учебно-методической работе  
Шараборина О.С. \_\_\_\_\_  
«29» августа 2022 г.  
МП

